



Antrag zur Vorlage bei der Schulleitung

Titel:	Kleine Pause große Wirkung (Online)
Nr.:	KVEC.21.16.092W
Kontakt:	Kompetenzzentrum für Lehrkräftefortbildung Vechta Universität Vechta E-Mail: komzen@uni-vechta.de
Dauer:	mehrtägige Veranstaltung
Anfang:	22.04.2021 , 15:30 Uhr
Ende:	20.05.2021 , 17:30 Uhr
Anmeldeschluss:	15.04.2021
max. Teiln.:	25
min. Teiln.:	10
Kosten:	30,00 €
Adressaten	Lehrkräfte aller Schulformen, die Interesse an Selbstfürsorge und Gesundheit haben.
Beschreibung	Bei vielen Lehrkräften findet Entspannung und Erholung nur am Wochenende und in den Ferien statt. Im normalen Schulbetrieb erscheint es uns oft unmöglich, uns um unser eigenes Wohlbefinden zu kümmern. Dabei kann Selbstfürsorge im Schulalltag ganz leicht sein! Regelmäßige kleine Pausen unterstützen uns dabei, Stress abzubauen, frische Energie zu tanken und unsere Gesundheit und Resilienz zu stärken. Alles, was wir brauchen, ist das richtige Pausen-Know-How. Und darum geht's in dieser Fortbildungsreihe:

Modul 1 (22.04.2021):

- Warum Pausen so wichtig sind
- Unter der Lupe: Mein persönliches Energie-Management
- Energie-Tankstellen im Schulalltag: Mikro- und Mini-Pausen
- Ideen für die Integration in den Schulalltag

Modul 2 (06.05.2021):

- Erfahrungsaustausch
- Pausen für Bewegung Entspannung Konzentration
- Embodiment nutzen (Teil 1)
- Ideen für Erinnerungen und Anker im Schulalltag

Modul 3 (20.05.2021):

- Erfahrungsaustausch
- Embodiment nutzen (Teil 2)
- Auszeiten und Rückzugsmöglichkeiten im Schulalltag finden - wie geht das?
- Best practice: Pausenkultur

Diese Fortbildung ist ganz bewusst als Reihe mit drei Präsenzveranstaltungen und zwei Erfahrungszeiträumen konzipiert. Die zugrundeliegende Idee sieht vor, dass die in den Präsenztreffen erworbenen Kenntnisse genutzt werden, um sie in den 14 Tagen zwischen den Modulen zu erproben. Die Inhalte sind deshalb so strukturiert, dass eine Integration in den eigenen Schulalltag möglich wird. Anschließend werden die gemachten Erfahrungen im folgenden Präsenztreffen reflektiert und zugleich um die Erfahrungen der anderen Teilnehmenden angereichert. Dadurch soll eine nachhaltige Anwendung der „Kleinen Pause“ gewährleistet und zugleich der Alltag der Lehrkräfte entlastet werden.

Martina Schmidt ist Grundschullehrerin, Coach für Lehrergesundheit und in der Lehrerausbildung und -fortbildung tätig. Sie unterstützt Lehrkräfte dabei, im Schulalltag gelassen, gesund und gut gelaunt zu bleiben und das ohne großen Zeitaufwand!

Mehr Infos zu Martina Schmidt und ihrer Arbeit: www.diekleinepause.de

Mit der Einladung bekommen Sie zeitgleich einen Link sowie die Zugangsdaten zu der Online-Fortbildung. Diese Daten dürfen nicht an Dritte weitergegeben werden!

Es kann gelegentlich vorkommen, dass an Sie geschickte Mails durch einen Spamfilter abgefangen werden. Überprüfen Sie deshalb

bitte immer auch den Spam-Ordner Ihres Mail-Postfachs.

Zielsetzung Sie lernen, wie Sie kleine Pausen in den Schul- und Lebensalltag integrieren können und erfahren durch aktives Erproben den positiven Wert von kleinen Pausen. Die Fortbildung regt zum Erfahrungsaustausch an und bietet auch Gelegenheit zur Vernetzung. - und

Ort [Internet](#),

Schulform keine Angabe

Veranstalter Kompetenzzentrum Universität Vechta

verantwortlich Dr. Niels Logemann E-Mail: niels.logemann@uni-vechta.de

Veranstaltungsteam Martina Schmidt (Leitung)

Antrag gestellt von: _____

Genehmigung erteilt: _____